



道路安全議會

# 單車安全訓練計劃

齊步踏上零意外 香港人人愛

第二次版

出版/  
道路安全議會

訓練承辦商/  
形動香港有限公司

版本/  
2013年 第二次版



# 序

## 推廣單車安全

近年，參與騎單車的市民日漸增多。騎單車固然是樂趣無窮，而且有益身心。不過，倘若未採取保護措施，一旦發生意外，後果可以非常嚴重。道路安全議會希望透過單車安全訓練計劃，進一步加強社會各界對單車安全認識，以及提醒大家遵守交通條例，齊步踏上零意外。

# 目錄

單車意外資料	02
裝備篇	03
技術篇	08
知識及規則篇	10
安全騎單車準備清單	15





## 單車意外資料

### 意外數字

2012年，全港共發生2,555宗單車意外。涉及2,640人受傷，其中9人更因傷重死亡！

單車安全  
不容忽視！

NEVER NEGLECT THE  
IMPORTANCE OF SAFE CYCLING!

#### 意外成因及元素

- 個人技術或疏忽
- 裝備
- 安全意識
- 其他道路使用者

#### 你知道嗎？

- 單車受不同的法例規管，其中於道路上行走被視為車輛一種，受「道路交通條例」規管，觸犯法例可被檢控。
- 騎單車時應與其他道路使用者互相禮讓，避免發生衝突。
- 單車的種類有很多，但並非每一種也適合在道路上行駛。



Equipment  
裝備篇



# 單車及安全裝備



## 選擇合適的單車

- ✓ 符合法例規格 (例如備有警報裝置、剎車及反光牌等)
- ✓ 性能良好，騎單車前應檢查清楚 (ABC 檢查方法)
- ✓ 調較單車以符合自己身高



## 安全裝備

除了一架合適的單車，個人安全裝備亦非常重要。

- ✓ **頭盔**  
頭部是人體最重要的部位之一，因此保護頭部是非常重要的。配戴頭盔可減低意外發生時對頭部的傷害。
- ✓ **手套**  
手套可以保護雙手，同時更可作吸汗和防滑之用。
- ✓ **擋風眼鏡**  
配戴眼鏡可以保護雙眼，避免因風和異物入眼。
- ✓ **護膝／護肘**  
戴上護膝／護肘可避免骨折等嚴重傷害。

## 其他裝備

- ✓ **基本的急救用品**  
發生意外時能迅速簡單處理傷口。(如未有接受急救訓練，應留待醫務人員到來)
- ✓ **足夠的食水及食物**  
確保有足夠的體力應付單車運動。
- ✓ **魔術貼的運動鞋**  
可避免鞋帶攝入齒輪。
- ✓ **手提電話**  
如遇上緊急情況，可報警求助。





## ABC 檢查方法

每次騎單車前，可使用 **ABC 檢查方法** 確保單車性能良好。

**A**ir pressure  
氣壓



檢查車胎氣壓是否足夠

**B**rake  
剎車



檢查剎車是否正常運作

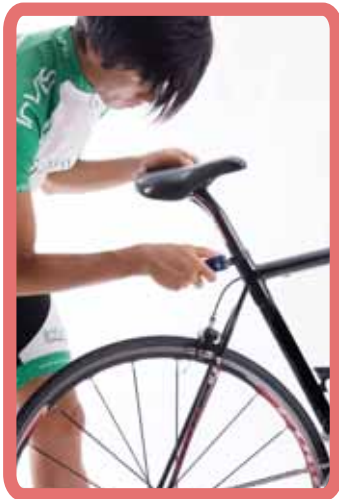
**C**ontrol / **C**hain  
控制 / 鏈條



- 車頭控制部分有沒有鬆脫
- 鏈條是否順暢

## 大小及高度

我們要選擇合適自己大小的單車，並要將座位調較至適合自己的高度。



- ✓ 單車大小要合適
- ✓ 座位高度要調較

## 其他

還有記得檢查以下設備是否已經配置和運作正常。

- ✓ 警報裝置（鐘）
- ✓ 反光牌
- ✓ 白色頭燈及紅色尾燈



## 選擇頭盔的要點

- 選擇合適的尺碼，大小要合適。
- 前後要分清楚。
- 水平位置於要正確。
- 頭盔要扣好(下巴及耳朵位置)。

## 頭盔的注意事項

- 選擇符合國際認可標準的頭盔。
- 配戴頭盔可減輕意外帶來的傷害，但不能避免意外的發生。
- 即使正確配戴合適的頭盔，發生意外時仍有機會弄傷身體其他部位，故此仍要時刻提高警覺，保持安全。
- 單車頭盔具使用期限，應定期更換。
- 如曾經發生碰撞，即使沒有明顯缺損，亦應立刻更換。



**Techniques**  
技術篇



**Equipment**  
裝備篇



擁有良好的單車技術  
可減低意外發生的機會



## 基本的單車技術

在道路和單車徑上騎單車，我們建議應懂得以下技術：

- **開車**  
觀察前後方交通情況，並要適當地加速，令單車保持平衡。
- **減速及停車**  
手指應時刻放在剎車制上，預備隨時減速和停車。  
前後剎車亦要分清楚！
- **控制單車**  
行車時切勿左搖右擺，不論直線及轉彎應保持正確行車線。
- **視線**  
隨環境變化留意路面狀況，不要凝視障礙物。

如果認為自己的技術不精，可找合資格的教練或自行到單車公園練習。  
單車公園遍佈全港，地址可到康文署網頁[www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk)查詢。





**Rule and  
Knowledge  
知識及規則篇**

**單車法例及安全知識**



## 手號

手號可讓其他道路使用者知道你的去向。



### 安全須知

發出手號需要單手離開把手，騎單車者應考慮自己的技術程度，如沒有足夠自信以單手控制單車，請保持雙手於把手上。請謹記觀察四周比發出手號更重要！

## 單車法例

- 十一歲以下的小童在沒有成年人陪同下不可在馬路上騎單車。
- 晚間或能見度低時，須亮燈(前白後紅)。
- 行人路不騎單車，單車徑不行人。
- 不可攀附其他車輛或拖著任何物品。
- 切勿於騎單車期間使用手提電話或戴上耳筒。
- 切勿酒後或藥後騎單車。
- 切勿用單車載客或運送大型貨物。

## 安全意識

- 即使專業的單車運動員也可能發生意外，但很多的意外是可以避免！
- 我們應時刻注意安全，避免意外發生。
- 當發生意外時，不論對與錯，受傷的都可能是自己。



## 路標

道路上設有不同的路標，騎單車前你應該了解各種路標的意思。  
以下是於單車徑上常見的路標：



禁止行人及單車進入



禁止單車進入



限制騎單車



騎單車者到此下車



限制騎單車終止



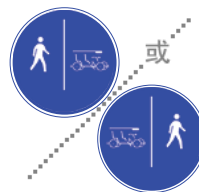
只准單車  
及三輪車通行



供多輪車使用的  
單車路及單車場



行人徑及單車  
或三輪車路



行人徑及供多輪車  
使用的單車路

請瀏覽運輸署單車資訊中心，以了解更多交通標誌及道路標記

[www.td.gov.hk/mini\\_site/cic](http://www.td.gov.hk/mini_site/cic)



## 如不幸發生意外

- 保持冷靜，在安全情況下停車及盡快離開路面。
- 在安全情況下，將單車移至安全的地方。
- 切勿胡亂移動傷者，救人、救火或應付緊急事件除外。
- 如有需要，致電999報警求助。

## 路上的潛在危險

- **單車徑減速欄**  
可能令路面收窄。
- **路邊**  
小心高低落差，容易失控。
- **急彎**  
入彎前應調整速度。
- **單車隧道**  
隧道內盲點多，應小心行人及切勿停車，避免意外。
- **坑洞**  
提防車胎陷入坑洞。
- **車隙**  
提防行人或動物突然從路旁或路旁停泊車輛的車隙間走出。
- **車輛**  
提防路旁停泊的車輛突然開出或打開車門，公共小巴和的士突然停車上落客。另外，請謹記司機不一定能注意到單車於路上出現。





## 騎單車你要知

- 雙手時刻應放在把手上，雙腳應踏著腳著。
- 手指應放在剎車制上，隨時準備停車。
- 不要左搖右擺。
- 開始前，應進行熱身運動。
- 技術會隨著多練習而有所改進。
- 不可在受酒精和藥物影響下騎單車。
- 如身體不適，應立刻停止繼續運動。
- 駕駛大型車輛的司機盲點範圍較其他車輛大，應避免與大型車輛旁騎單車。

## 行人

- 應使用行人路，不應行走單車徑。
- 不要低估單車的速度。

## 駕駛人士

- 互相禮讓，分享道路。
- 超越單車時，保持足夠的距離。
- 單車車身細小，轉彎或通過路口時要注意單車。





## 安全騎單車準備清單



### 足夠的裝備

- 頭盔
- 擋風眼鏡
- 手套
- 基本急救用品
- 護膝及護肘
- 合適的服裝
- 手提電話
- 足夠的食水和食物

### 檢查單車

- ABC 檢查
- 座位高度
- 解開腳撐（如有）

### 騎車前

- 留意天氣報告
- 預先計劃行程





## 推薦網站

---

道路安全議會

[www.roadsafety.gov.hk](http://www.roadsafety.gov.hk)

香港警務處

[www.police.gov.hk](http://www.police.gov.hk)

運輸署 - 單車資訊中心

[www.td.gov.hk/mini\\_site/cic](http://www.td.gov.hk/mini_site/cic)



路上零意外  
香港人人愛

Zero Accidents  
on the Road,  
Hong Kong's Goal

